MARLEY SPOON

Hähnchenfilet mit geschmolzenem Mozzarella

auf Bohnen-Reis-Bowl mit Gemüse

unter 20min 1 Portion

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Reis, Bohnen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit, die du je nach Hunger auch in 2 Portionen genießen kannst, z. B. abends als Dinner und am nächsten Tag im Büro zum Lunch. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Mozzarella [1]
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Lunch Bowl mit Reis, Kidneybohnen & Gemüse

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 924kcal, Fett 48.4g, Kohlenhydrate 59.4g, Eiweiß 53.4g

1

1. Mozzarella schneiden

Den **Mozzarella** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden.

2

2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen. Mit ca. **¾ der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz einreiben und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4–5Min. rundum braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Auf einem Teller beiseitestellen.

3

3. Bowl erhitzen

In derselben Pfanne die **Reis-Bowl** mit der **restlichen Gewürzmischung** mischen. Die Hitze reduzieren, das **Fleisch** auf die **Reis-Bowl** legen und mit den **Mozzarellascheiben** bedecken. Mit einem Deckel abdecken und 2–3Min. garen, bis der **Mozzarella** geschmolzen und die **Reis-Bowl** vollständig durcherhitzt ist, dann servieren.

4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du kaltgepresste Säfte, feine Snacks oder **bunte Obstmischungen** für selbstgemachte Smoothies und mehr. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!